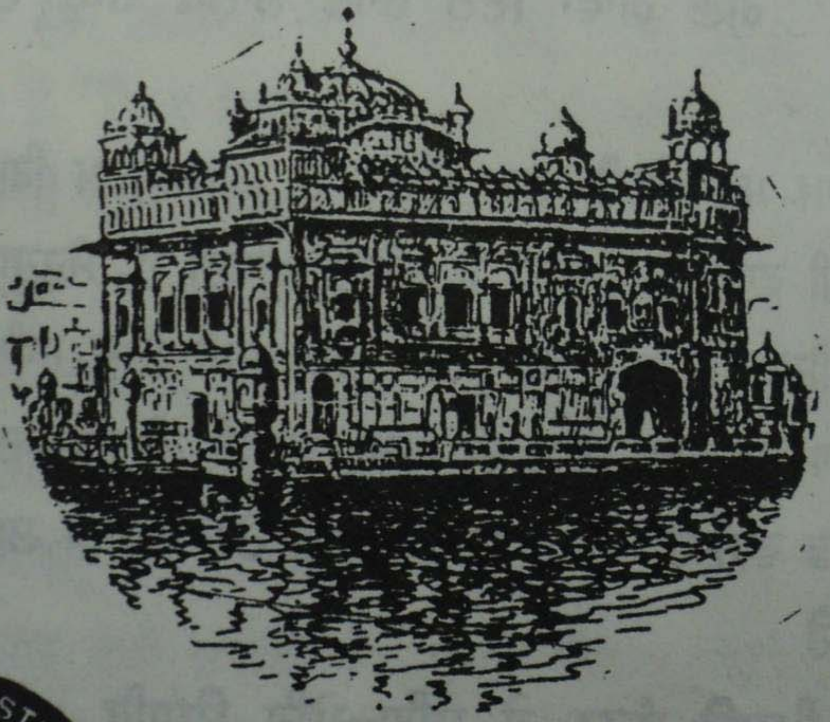
SBC 63

੧ਓ

"ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂੰ ਨ ਟਰੋਂ"

ਨਾਮੈ ਕੀ ਵਡਿਆਈ



ਸਿੱਖ ਬੁੱਕ ਸੈਂਟਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ–141 002

1996

ਭੇਟਾ : ਇਕ ਰੁਪਿਆ

106 EAST PARK ROAD
LEICESTER
TEL (0116) 276 0517

ਨਾਮੈ ਕੀ ਵਡਿਆਈ

ਸਿਖੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਨਾਮ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵੀ ਹੈ, ਨਾਮ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਸਿੱਧੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਹੈ, ਜੋਗ ਹੈ, ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਰਹੱਸ ਹੈ, ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ, ਤੱਤ ਸਾਰੰਸ਼ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਇਹੀ ਹੈ :

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ, ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ।।
ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਨਾਨਕ ਚਾਉ ਏਹੁ।।

(ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫)

ਨਾਮ ਮਹਾਂਰਸ ਹੈ, ਨਾਮ ਚਿੰਤਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਵਿਚ ਆਰੂੜ ਹੋਣਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਸੰਤਤਾਈ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੰਗ 'ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ਜਪੀ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ' ਦੀ ਹੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, ਨਾਮ ਦੀ ਘਾਲ, ਕਮਾਈ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਹੈ, ਸਚਖੰਡ ਵਾਸ ਹੈ, ਨਦਰੀ ਨਦਰ ਨਿਹਾਲ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਲਈ ਤਰਲਾ ਹੈ; ਜੋਦੜੀ ਹੈ, ਅਰਜ਼ੋਈ ਹੈ :

ਮਿਲਉ ਸੰਤਨੁ ਕੇ ਸੰਗਿ–ਮੋਹਿ ਉਧਾਰਿ ਲੇਹੁ।।
ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਕਰ ਜੋੜਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ।।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਛੰਤ)

'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨਾਮ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ–ਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਸੁਖ ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਯਾਦ ਵਿਚ ਹੈ, ਟਿਕਾਉ ਸਿਮਰਨ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸਮਾਦ ਹੈ, ਆਨੰਦ

ਪ੍ਰੇਮ ਰੱਤੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਂ ਨਿਰੋਲ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਵਾਹੁ-ਵਾਹੁ ਜੱਸ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੈ, ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਇਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ, ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਣਾ ਹੀ ਗੁਰਮੁਖ ਪਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਬਚਨ ਹੈ :

"ਲਗਾ ਹੁਇਆ ਹੈਂ, ਲਗਾ ਰਹੁ, ਹਰਦਮ, ਕਦੀ ਨ ਡੋਲ,
ਲਗਾ ਰਹੇਂ ਤਾਂ ਲਾਖ ਕਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੌਡੀ ਮੋਲ।"

ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਜੀਭਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਇਹ ਸੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਰਚੇਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੰਜਰੇਗਾ ਤੇ "ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ" ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਮੀ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਜੇ ਨਿਰੋਲ ਨਾਮ ਸੰਗ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਮਿੱਠਾ, ਸਹਿਜ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਯਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਨਾਮੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੀਰ, ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ, ਪਵਿੱਤਰ ਮਾਹੌਲ, ਸ਼ਰਧਾ ਭਰਿਆ ਜਾਪ, ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਜੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੀ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਨਾਮੀ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਚਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜ਼ਬਤ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ

ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੁ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਖੇਪਤਾ ਤੇ ਆਲਸ ਤੋਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਬਚਾਏ ਜਾਣ।

ਨਾਮ ਦਾ ਭਾਵ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਮਨ-ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਯਾਦ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਾਧਨ ਮਾਤਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਹੈ, ਸਾਧਨ ਵੀ, ਸਿੱਧੀ ਵੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਵੀ।

ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਜੋਗੀ ਹੈ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਮਨ ਭੋਗੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋਗ ਤੇ ਭੋਗ ਦੀ, ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੈ, ਇਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਇਹੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਇਹੀ ਵੈਰਾਗ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਮ ਹੀ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਵਸੀਕਰਨ ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਮੂਲ ਹਉਮੈ ਹੈ। ਉਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ ਵੀ ਨਾਮ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਰਸ ਮਗਨਤਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਵਾਹ ਵਾਹ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਮਨ ਧੋਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਧੀ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚ ਦੀ ਜਾਗ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਕਿ :

"ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ।।"

ਪਰ "ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ।।"

• ਨਾਮ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਸ ਵਿੱਚ ਓਤ ਪ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਨਿਰੋਲ ਨਾਮ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਹੈ,

ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਪਰਮ ਅਮੋਲਕ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਜਿਸਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ।।

ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ।। (ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ)

ਨਾਮ ਦਾ ਸੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੱਚ, ਰਚਨਾ ਦੇ ਸੱਚ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸੱਚ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਸੱਚ, ਕਰਮ ਦੇ ਸੱਚ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਮਰਿਯਾਦਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਦਾ ਪਾਲਨ ਹੈ, ਮਨਮੱਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੈ, ਗੁਰਮਤ ਦਾ ਡਿਸਿਪਲਨ ਹੈ। ਇਸ ਮਰਿਯਾਦਾ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਵਾਲਾ ਬਣੇ, ਇੰਜ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਮੇਲ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਕ ਉਪਜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਰਸਿਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਹੀ ਇਸ਼ਟ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਛੋਹ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ "ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪ ਨਿਰੰਕਾਰਾ" ਹੈ।

ਇਹ ਆਸ ਕਰਨੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਾਂਗੇ। ਪਿਛੋਂ ਤਾਂ ਬਲ, ਬੁਧ, ਅੰਗ ਸਭ ਨਿਤਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਹੋਕਾ ਹੈ, "ਫਰੀਦਾ ਕਾਲੀ ਜਿਨੀ ਨਾ ਰਾਵਿਆ ਧਉਲੀ ਰਾਵੈ ਕੋਇ।" ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੇ ਤਾਂ ਪਛਤਾਉਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ, ਨਾਮੀ ਸਾਧੂ ਦੀ ਓਟ ਲੈ ਕੇ ਸਿਮਰਨ

ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ ਹੀ ਸਿਖੀ ਹੈ। ਇਕ ਚਿੰਤਨ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਬੈਕੁੰਠ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹਰੀ ਕੀਰਤੀ ਹੈ, ਹਰੀ ਵਾਸ ਹੈ, ਹਰੀ ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਉਪਾਓ ਹਨ – ਸਾਵਧਾਨੀ, ਉਚਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਸਤਿਸੰਗਤ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮੇਲ, ਸਮੇ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਕੁੰਡਾਂ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਓਟ, ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਹਉਂ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਗੁਰੂ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਈਂ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਜੇਵੜੀ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰੋ। ਨਾਮ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਸਾਈਂ ਸੰਭਾਲ ਹੈ ਚਰਨ ਸ਼ਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਰਥਾਤ :

"ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਾਪਤਿ ਦਰਸਨ।।
ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਪਰਸਨ।।" (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧)

ਗੁਰਮਤਿ ਰਾਹ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਲਾ ਮਨ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਲੱਜਾਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਮਨ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੋਰਦਾ ਹੈ। ਕਲਜੁਗ ਵਿੱਚ ਪਾਰ ਉਤਾਰੇ ਲਈ ਨਾਮ ਹੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਸੋ ਨਾਮ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਕੱਲਿਆਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਜੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਤਤ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬਿਰਤੀ ਇਕ ਰਸ ਪਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ :

"ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ।।"

ਨਾਮ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਗੁਣ ਹੈ, ਮਿਲਾਪ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮ ਪਦਵੀ ਤੇ ਪੁਜ ਕੇ ਵੀ ਨਾਮ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੇ ਨਾਮ ਆਧਾਰ।।' ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਰਾਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ :

"ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ।।"

ਅਰਥਾਤ – ਸਭ ਸਿਆਣਪਾਂ, ਕਰਮਾਂ ਧਰਮਾਂ, ਗਿਆਨ ਆਦਿ ਦਾ ਮੂਲ ਨਾਮ ਹੈ। ਨਾਮ ਹੀ ਵਾੜ ਹੈ, ਰਾਖੀ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੱਚ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬੜੇ ਸਾਫ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

"ਸਾਚ ਕਹਉ ਸੁਨਿ ਲੇਹੁ ਸਭੈ,
ਜਿਨਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ।।"

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਿਆਰ

ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਨਾਮਾ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਅਜਿਹੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਨ ਰਾਤ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਰਸ ਰੱਤੇ ਹਨ :

"ਰੋਜ਼ੋ ਸ਼ਬ ਦਰ ਬੰਦਗੀ ਬਾਸ਼ੰਦ ਸ਼ਾਦ,
ਬੰਦਗੀ ਓ ਬੰਦਗੀ ਓ ਯਾਦੋ ਯਾਦ।"

ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਰੂਪ ਕਥਨ ਇੰਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ :

1. "ਦੌਲਤੇ ਜਾਵੀਦ ਬਾਸ਼ਦ ਬੰਦਗੀ
ਬੰਦਗੀ ਕੁਨ ਬੰਦਗੀ ਕੁਨ ਬੰਦਗੀ"

(ਭਜਨ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਧਨ ਹੈ, ਸੋ ਨਾਮ ਸਿਮਰ, ਨਾਮ ਸਿਮਰ, ਨਾਮ ਸਿਮਰ)

2. "ਸ਼ੌਕਿ ਮੌਲਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਓ ਜਾਨਿ ਮਾਸਤ।"

(ਹਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜਾਨ ਹੈ।)

3. "ਯਾਦੇ ਊ ਦਰਦੇ ਦੁ-ਆਲਮ ਰਾ ਦਵਾਸਤ।"

(ਉਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਦੋਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਹੈ।)

4. "ਯਾ ਇਲਾਹੀ ਬੰਦਹ ਰਾ ਤੌਫੀਕ ਦੇਹ।
ਤਾ ਬਯਾਦਤ ਬਿਗੁਜ਼ਰਦ ਈ ਓਮਰਬੇਹ।"

(ਹੇ ਮਾਲਕ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਹ ਤਾਕਿ ਇਸ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੇਰੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਹਣੀ ਲੰਘ ਜਾਏ।)

5. "ਉਮਰ ਆਂ ਬਾਸ਼ਦ ਕਿ ਦਰ ਯਾਦੇ ਖ਼ੁਦਾ।"

(ਆਯੂ ਓਹੀ ਸਫਲ ਹੈ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੀਤੇ।)

ਜੋ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਕਰਮ, ਮੂਲ ਧਰਮ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੱਤ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਗੁਰਮੰਤਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਰਾਧਨਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੀ ਕਥਨ ਹੈ। 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੈ' ਅਤੇ "ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖ ਦਇਆਲ ਹੋਇ, 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸਚੁਮੰਤ੍ਰ ਸੁਣਾਇਆ"।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕਿੰਨੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

"ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ।।
ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ।।" (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧)

ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਵਨੁ ਮਨ ਹੀਨ।।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ "ਨਾਮੁ ਅਮੋਲਕੁ ਰਤਨੁ ਹੈ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ,

"ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮਾ ਹਉ ਜੀਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ।"

(ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ ੪)

ਨਾਮ ਰਸਾਇਣ ਹੈ, ਨਾਮ ਮਹਾਂ ਰਸ ਹੈ, ਨਾਮ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਨਾਮ ਰਾਸ ਪੂੰਜੀ ਹੈ, ਨਾਮ ਅਹਾਰ ਹੈ, ਨਾਮ ਤੀਰਥ ਹੈ, ਨਾਮ ਹਲਤ ਪਲਤ ਦਾ ਸੁਖ ਹੈ :

"ਨਾਮੁ ਲੈਤ ਕਿਛੁ ਬਿਘੁਨ ਨ ਲਾਗੈ।।
ਨਾਮੁ ਸੁਣਤ ਜਮੁ ਦੂਰਹੁ ਭਾਗੈ।।"

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ—ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਨ ਮਨ ਸੀਤਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਅਜਾਮਲ ਜੇਹੇ ਪਾਪੀ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗਨਕਾ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰੋਪਦੀ ਦੀ ਪਤ ਬੱਚਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ ਸਦਕਾ ਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ :

ਜਿਸੁ ਨੀਚ ਕਉ ਕੋਈ ਨ ਜਾਨੈ।।
ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਉਹੁ ਚਹੁਕੂੰਟ ਮਾਨੈ।।" (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫)

ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਨਾਮ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਕਥੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਗੂੰਗੇ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਓਟ ਸਦਕਾ ਨਿਰਬਾਨ ਪਦ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਜਨਮ ਕਰਮ ਦੇ ਪਾਪ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਗਾਹੇ ਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,

"ਮਨ ਮੇਰੇ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ"

ਕਿਉਂ ਕਿ "ਇਕਸ ਸਿਉ ਮਨ ਮਾਨਿਆ ਤਾਂ ਹੋਆ ਨਿਹਚਲ ਚੀਤੁ" ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਠਦਿਆਂ ਬਹਿੰਦਿਆਂ ਸੌਂਦਿਆਂ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਹੁਕਮ ਇਹੀ ਹੈ।

"ਦਿਨੁ ਵੀ ਗਾਵਉ ਰੈਨੀ ਗਾਵਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਰਸਨਾਰੀ" ਨਾਮ ਬਿਨ ਜੀਵਨ ਧ੍ਰਿਗ ਹੈ, ਨਾਮ ਵਿਹੂਣਾ ਮਨੁੱਖ ਪਸ਼ੂ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੱਕੇ ਹੀ ਧੱਕੇ ਹਨ, ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਸਵਾਦ ਫਿੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮਹੀਣ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਮਾੜੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾ ਵਣਜ ਹੀ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਦੀ ਟੇਕ ਹੀ ਪੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਹੀ ਨਾਲ ਨਿਭਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਨਾਉ ਮੇਰੇ ਮਾਇਆ, ਨਾਉ ਮੇਰੇ ਪੂੰਜੀ।।
ਨਾਉ ਮੇਰੇ ਬੰਧਿਪ, ਨਾਉ ਮੇਰੇ ਭਾਈ।।
ਨਾਉ ਮੇਰੇ ਸੰਗਿ, ਅੰਤ ਹੋਇ ਸਖਾਈ।। (ਭੈਰਉ ਕਬੀਰ ਜੀ)

ਇਕ ਥਾਂ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

"ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਨਿਰਧਨੁ ਹੈ ਸੋਈ।।
ਜਾ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਨਾਮੁ ਨ ਹੋਈ।।"

ਗੁਰ ਸਿਖੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਅਪਰੰਪਾਰ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਇਹੀ ਸਾਰੰਸ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਹੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਹਾਰ ਹੈ, ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਨਹਾਰਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਜਪਣ ਨਾਲ ਤਾਪ ਪਾਪ ਬਿਨਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤੁਲ ਕੋਈ ਜੱਗ, ਦਾਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਰਮ, ਗਿਆਨ ਆਦਿ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਤੁਲਿ ਨ ਪੁਜਈ,
ਜੇ ਲਖ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ।। (ਸ੍ਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧)

ਨਾਮ ਦੀ ਭੁਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭੁਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਸਖਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਜਿਨ੍ਹੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ, ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ।।
ਨਾਨਕ ਜਮਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ, ਜਿਉ ਸੰਨੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰ।।
(ਵਾਰ ਸਾਰੰਗ ਮਹਲਾ ੩)

ਨਾਮ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਬਿਘਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਨਰਕਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਲੇਸ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਦੁਖ ਹੀ ਦੁਖ ਹੈ। ਜੋ ਨਾਮ ਦੀ ਖੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਦਿਵਾਲੀਏ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਨਿਤ ਪ੍ਰਾਣੀ।।

ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਧ੍ਰਿਗੁ ਦੇਹ ਬਿਗਾਨ।। (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫)

ਸੋ ਨਾਮ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਲਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਨਾਮ ਦਾ ਪਾਰਾਵਾਰ ਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨਾਮ ਹੀ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਸੰਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਜਲ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਜਾਪ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਪਾਰ ਉਤਾਰੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਅਬ ਕਲੂ ਆਇਓ ਰੇ।। ਇਕੁ ਨਾਮ ਬੋਵਹੁ, ਬੋਵਹੁ।।

ਨਾਮ ਜੀਵਨ-ਆਧਾਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

"ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੀਵਾਂ,
ਤਨੁ ਮਨੁ ਥੀਵੈ ਹਰਿਆ।।"

ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਮੰਡਲ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਤਨ ਰੂਪੀ ਨਾਮ

ਉਦੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਮਸਤਕ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰਖਦੀ ਹੈ :

"ਮੇਰੇ ਹੀਅਰੈ ਰਤਨ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਬਸਿਆ,
ਗੁਰਿ ਹਾਥੁ ਧਰਿਓ ਮੇਰੇ ਮਾਥਾ।"

ਸਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਮੰਗ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ

"ਮਾਂਗਉ ਰਾਮ ਤੇ ਇਕੁ ਦਾਨੁ।।
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ, ਸਿਮਰਉ ਤੁਮਰਾ ਨਾਮੁ।।"

ਅਤੇ "ਮਿਲਉ ਸੰਤਨ ਕੈ ਸੰਗਿ, ਮੋਹਿ ਉਧਾਰਿ ਲੇਹੁ।।
ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਕਰ ਜੋੜਿ, ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ।।"

ਮੰਗ ਤੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਬਾਰੰਬਾਰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ :

"ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਾਨ ਪਿਆਰੇ।।
ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਅਪਨੋ ਨਾਮੁ ਦੀਜੈ,
ਦਇਆਲ ਅਨੁਗ੍ਰਹੁ ਧਾਰੇ।।"

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਮ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੀ ਯਾਚਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਵਿਕਾਰ ਕਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਦਾ ਜੈ ਜੈ ਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

"ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ,
ਜਨ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜੈਕਾਰ ।।"

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

"ਤੇਰਾ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਤਾਰੇ ਸੰਸਾਰੁ।।
ਮੈ ਏਹਾ ਆਸ ਏਹੋ ਆਧਾਰੁ।।"

ਸੋ ਨਾਮ ਤਾਰਨਹਾਰ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸੱਚ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਵਹਿਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮੂਲ ਧੁਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗ, ਕੀਰਤਨ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਆਦਿ ਸਭ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੁਲ ਕੁਛ ਨਹੀਂ।

"ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ।।
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ।।"

ਸੋ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਸਰਵ ਸਰੇਸ਼ਟ ਹੈ :

"ਨਾਮੈ ਕੀ ਵਡਿਆਈ।।ਤਿਸੁ ਕੀਮਤਿ ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ।।"

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫)

(ਡਾ : ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਮੁਹਾਲੀ)

●

ਸੋ ਜੀਵਿਆ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ।।
ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜੀਵੈ ਕੋਇ।।
ਜੇ ਜੀਵੈ ਪਤਿ ਲਥੀ ਜਾਇ।।
ਸਭੁ ਹਰਾਮੁ ਜੇਤਾ ਕਿਛੁ ਖਾਇ।। (ਵਾਰ ਮਾਝ ਮ : ੧)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ :

ਮਰਣੰ ਬਿਸਰਣੰ ਗੋਬਿੰਦਹ।।

ਜੀਵਣੰ ਹਰਿ ਨਾਮ ਧ੍ਯ੍ਵਣਹ।।੧੫।

(ਗਾਥਾ ਮ : ੫, ਪੰਨਾ ੧੩੬੧)

ਭਾਵ ਜੀਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ। ਮਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ? ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਣਾ। ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਏ ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣੀਦਾ ਹੈ, (1) ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ ? (2) ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ? (3) ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? (4) ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?(5) ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ? ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਹੈ : ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣਾ।

ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਥਵਾ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ।

ਦੂਜਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਤਾ ਵਲੋਂ ਚਾਰ ਵਚਿੱਤਰ ਜੰਤਰ ਫਿਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, 'ਸੁਰਤਿ', 'ਮਤਿ', 'ਮਨ' ਅਤੇ 'ਬੁਧਿ'। ਸੁਰਤਿ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ ਕਰਤਵ, ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰੂਪਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ :–

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ।।
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ।।੨੩।।

(ਰਾਮਕਲੀ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰ ਮ : ੧, ਪੰਨਾ ੯੩੨)

ਇਸ ਤੁਕ ਵਿਚ 'ਏਕੁ', ਰਹਸ–ਮਈ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, 'ਬ੍ਰਹਮ' ਅਤੇ 'ਮਾਇਆ'। 'ਬ੍ਰਹਮ' ਮਾਇਆ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕਾਸੇ ਦਾ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਭਾਵੇਂ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੇਕ ਰੂਪਾਂ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹੋ ਕੇ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਉਤੇ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਮਨੁਖ ਹਰਦਮ ਮਾਇਆ ਹੀ ਮਾਇਆ ਚਿਤਵਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ :

ਮਾਇਆ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰੇ ਮਾਗੈ ਦੰਮਾ ਦੰਮ।।
ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਨਾਨਕ ਨਹੀ ਕਰੰਮ।।੧੯।।

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੪੨੬)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਯਥਾਰਥ ਗਿਆਨ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁੱਛ ਦਰਸਾ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਲ

ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ :

ਅਨਦਿਨੁ ਸਿਮਰਹੁ ਤਾਸੁ ਕਉ ਜੋ ਅੰਤਿ ਸਹਾਈ ਹੋਇ।।
ਇਹ ਬਿਖਿਆ ਦਿਨ ਚਾਰਿ ਛਿਅ ਛਾਡਿ ਚਲਿਓ ਸਭੁ ਕੋਇ।।੧੫।।

(ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੨੫੩)

ਤੀਜਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ :

੧. ਮਨੁਖ ਦੇਹੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਮਤ ਇਸ ਵਿਚ ਵਸਦੀ ਆਤਮਾ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰਬਾਰ।।
ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ।।੨।।੨੪।।

(ਗਾਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੨੯੫)

੨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਹੈ :

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ।।
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ।।
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ।।
ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ।।੧।।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੨)

੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਠਰਾਗਨ ਤੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਰਖਿਆ ਸਿਮਰਨ ਨੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ :

ਰਚੰਤਿ ਜੀਅ ਰਚਨਾ ਮਾਤ ਗਰਭ ਅਸਥਾਪਨੰ।।
ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਮਹਾਅਗਨਿ ਨ ਬਿਨਾਸਨੰ।।੧।।੨।।

(ਵਾਰ ਜੈਤਸਰੀ ਮ : ੫ ਪੰਨਾ ੭੦੬)

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਰੂਪ ਅੱਗ ਹੈ, ਜੋ ਜਠਰਾਗਨ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੈ, ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ :

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ।।
ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ।।੨੯।।

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ, ਪੰਨਾ ੯੨੧)

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਗਨਿ ਤੋਂ ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਮਰੱਥ ਹੈ :

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ।।
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ।।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੨੬੩)

ਚੌਥਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਇਹ ਹੈ :

ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਣੀਐ, ਰਸਨਾ ਗਾਈਐ,
ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਈਐ ਸੋਈ।।੩।।੧੦।।

(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੬੧੧)

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਰੰਭ ਰਸਨਾ ਦੇ ਜਾਪ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਜਾਪ ਕਿਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕਰੀਏ ?

ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਸਤੀ ਅਕਾਰ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਤ-ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕਈ ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਕਥਨ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ਜੋਗ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ 'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਦੇ ਜਾਪ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੀਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਥਵਾ ਪਾਹੁਲ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ, ਕਰਨੀ ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰੁ ਹੈ ਜਪਿ ਹਉਮੈ ਖੋਈ।।

(ਵਾਰ ੧੩, ਪਉੜੀ ੨)

ਰਸਨਾ ਦੇ ਜਾਪ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਅਕਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਤਾਂ ਹੀ "ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ" ਦਾ ਰਹਸ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰ-ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਪ ਦੀ ਇਹ ਪਾਰਸ ਕਲਾ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਫੁਰਨੇ ਕਫੁਰਨੇ ਛਡ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਗਿਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਜਾਗ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ :

ਸੁਤੜੇ ਅਸੰਖ ਮਾਇਆ ਝੂਠੀ ਕਾਰਣੇ।।

ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਾਗੰਨਿ ਜਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰਣੇ।।੧੩।।

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੪੨੫)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਥਵਾ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਹੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ

ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ।।੧।।ਰਹਾਉ।।

(ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩, ਪੰਨਾ ੭੯੭)

ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਯੋਗ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਠ-ਪਹਿਰੀ ਚਾਬੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਆ-ਮੁਹਾਰੇ ਤੁਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਇਕ-ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਕਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋਇਆ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਜ-ਘਰ, ਭਾਵ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਰਸ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ।।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ।।

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੨੬੩)

ਰਸ ਦਾ ਮਤਵਾਲਾ ਮਨ ਅਠੇ ਪਹਿਰ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਗੜੂੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਉਂ ਨਾਮ ਚਿਤ ਵਿਚ, ਸੁਰਤੀ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿਚ, ਅਥਵਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿਚ ਵਸ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਸਾਮਰਤੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਪਤ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਆ ਕੇ ਜੀਵ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਪੜਦਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਦੇਰ ਸੀ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਗਏ :

ਧਨ ਪਿਰ ਕਾ ਇਕ ਹੀ ਸੰਗਿ ਵਾਸਾ
ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਕਰਾਰੀ।।
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਹਉਮੈ ਭੀਤਿ ਤੋਰੀ
ਜਨ ਨਾਨਕ ਮਿਲੇ ਬਨਵਾਰੀ।।੪।।੧।।

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਪੰਨਾ ੧੨੬੩)

ਪੰਜਵਾਂ ਸੁਆਲ ਹੈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ? ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ :

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ,
ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ।।
ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਾਨਕ,
ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ।।

(ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੩੫੫)

ਭਾਵ, ਮਨੁਖ ਦੇ ਦੁਖ, ਪਾਪ, ਦਰਿਦ੍ਰ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਐਉਂ ਦਗਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਣਾਂ ਮੂੰਹੀ ਲਕੜੀ ਅੱਗ ਦੀ ਇਕ ਚਿਣਗ ਨਾਲ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਤੋਂ ਸਖਣੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਬਿਕਰਾਲ ਤੇ ਤਰਸ-ਜੋਗ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ :

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ।।
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ।।੧।।
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ।।
ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ।।੧।।ਰਹਾਉ।।
ਖਾਤ ਪੀਤ ਖੇਲਤ ਹਸਤ ਬਿਸਥਾਰ।।
ਕਵਨ ਅਰਥ ਮਿਰਤਕ ਸੀਗਾਰ।।੨।।
ਜੋ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ।।
ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨ ਤੇ ਮੰਦਾ।।੩।।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ।।
ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਰਿਦੇ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇਆ।।੪।।੪੨।।੧੧੧।।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੩੮)

ਭਾਵ, ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਿਰਵਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਪੰਖੀ ਅਤੇ ਟੇਢੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਸਭ ਫਿਟਕਾਰ ਯੋਗ ਹੈ।

ਸਾਰ ਸਿਟਾ : ੧. ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਲੋੜ ਹੈ।
੨ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਭਾਵੇਂ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਮਨ, ਹਿਰਦੇ ਜਾਂ ਸੁਰਤਿ ਦੁਆਰਾ, ਮਨ ਹਾਜ਼ਰ ਰਵ੍ਹੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵਿਚ ਰਹੇ।
੩. ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਿਰਮੌਰ ਸਾਧਨ ਹੈ।
੪. ਨਾਮ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਰਬ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਨਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਰੇ ਤਾਪ ਪਾਪ, ਰੋਗ ਸੋਗ, ਕਾਲ ਜਾਲ, ਭਰਮ ਭਉ ਮੇਟਣਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਲਤ ਪਲਤ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ।
੫. ਨਾਮ ਤੋ ਵਿਰਵਾ ਮਨੁੱਖ, ਮਨੁਖੀ ਜਾਮੇ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਸ਼ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਵਿਚ ਖੁਆਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਭਾਈ ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਲਵਾੜਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)

●

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ॥
ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ॥
ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ॥
ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ॥

(ਭੈਰਉ ਮ : ੫, ਪੰਨਾ ੧੧੪੭)

ਸਵਰਗੀ ਬੀਬੀ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੁਪਤਨੀ ਸਰਦਾਰ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਆਫ਼ ਸਿੱਖ ਬੁੱਕ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਭੇਟਾ।

ੴ

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ।।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਹੁ ਭਾਈ।। ਓਹ ਸਫਲ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ।।

ਮਹਾਂਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ ਅਥਵਾ ਸੁਣਨੀ ਸਫਲ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਉਦਮ ਹੈ !

ਤਾਂ ਤੇ

ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਬਣਾਈਏ !

ਸਿੱਖ ਬੁੱਕ ਸੈਂਟਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141 002.

ਜਸਵੰਤ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਸਿਵਲ ਲਾਈਨਜ਼, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ।